



献立表

上野保育所

日付	献立名	材料名	おやつ	
			午前	午後
4 土	焼そば ニラ卵スープ	カマボコ 豚 卵 人参 ピーマン ニラ 玉ねぎ じゃがいも かつお 白菜 めん	牛乳 人参クッキー	牛乳 クッキー
6 月	カレー汁 ツナレキハツのサラダ 卵や卵	ツナ 牛肉 卵 人参 玉ねぎ ピーマン 胡瓜 キハツ コーン じゃがいも	牛乳 ヨーグルト	牛乳 せんべい
7 火	筑前煮 甘酢あえ さのこ汁	ハム かつお 卵 人参 ごぼう きゅうり えのき しじょう じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	牛乳 小魚せんべい	牛乳 ヨーグルト
8 水	魚の煮つけ マカロニサラダ 卵スープ	すり身 ハム 人参 玉ねぎ きゅうり コーン えのき じゃがいも マカロニ	牛乳 卵ボーロ	牛乳 ② 枝豆
9 木	おでん 納豆和え	ごぼう 鶏 卵 人参 小松菜 大根 昆布 納豆 厚揚げ じゃがいも じゃがいも	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ビスケット
10 金	大豆の芽根揚げ ごまサラダ わかめ汁	ソーセージ ハム 人参 ピーマン コーン キハツ しじょう じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	牛乳 豆乳クッキー	牛乳 ② せんべい
11 土	マボ-豆腐 ギョウザ	ギョウザ 豚 人参 ニラ 玉ねぎ 竹の子 じゃがいも じゃがいも じゃがいも	牛乳 野菜ボーロ	牛乳 クラッカー
14 火	南瓜のそぼろ煮 酢のもの カキマ スープ	ツナ カキマ レタス 卵 人参 かつお イカリ キハツ コーン レンコン じゃがいも えのき じゃがいも じゃがいも	牛乳 人参クッキー	牛乳 ビスコ
15 水	魚の磯辺揚げ 甘酢あえ じゃがいも スープ	魚 しじょう レタス 卵 人参 じゃがいも 白菜 きゅうり じゃがいも じゃがいも	牛乳 じゃがいもクッキー	牛乳 せんべい
16 木	ビーフン わかめスープ 煮豆	豚 卵 人参 ピーマン 小松菜 玉ねぎ キハツ じゃがいも じゃがいも じゃがいも	牛乳 小魚せんべい	牛乳 ② ラスク
17 金	厚揚げの巻め煮 和風いり卵 大根のみそ汁	ちくわ 牛肉 卵 人参 玉ねぎ ピーマン クリームコーン 大根 じゃがいも じゃがいも じゃがいも	牛乳 卵ボーロ	牛乳 ビスケット
18 土	野菜うどん 揚げじゃがいもの天ぷら	根菜 ちくわ かつお 卵 人参 玉ねぎ キハツ じゃがいも じゃがいも	牛乳 豆乳クッキー	牛乳 クッキー
20 月	ひん玉汁 切りしんじょう煮 しじょう	ちくわ レタス しじょう 卵 人参 かつお じゃがいも イカリ じゃがいも じゃがいも じゃがいも	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ② あげまん
21 火	誕生会 卵や卵 ミックスサラダ ミニボール 和風スープ	カマボコ 卵 やかん ミニボール ハム 人参 じゃがいも コーン じゃがいも じゃがいも	牛乳 小松菜クッキー	牛乳 クラッカー
22 水	魚のフライ 酢のもの わかめ汁	魚 しじょう 卵 人参 きゅうり 大根 しじょう じゃがいも じゃがいも	牛乳 人参クッキー	牛乳 ヨーグルト
23 木	スパゲティ シーフーズ トマト コンスープ	スパゲティ ベーコン 卵 人参 ピーマン ハセリ 玉ねぎ クリームコーン じゃがいも じゃがいも	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ② じゃがいも
24 金	変わり大食いも じゃがいもの香味あえ 和風スープ	ソーセージ 人参 ハセリ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	牛乳 じゃがいもクッキー	牛乳 ビスケット
25 土	八宝菜 じゃがいもの天ぷら	かつお じゃがいも 豚 卵 人参 イカリ じゃがいも じゃがいも じゃがいも	牛乳 野菜ボーロ	牛乳 せんべい
27 月	クリームチーズ 煮卵 ピーナツ和え	ベーコン 卵 人参 小松菜 玉ねぎ じゃがいも コーン しじょう じゃがいも じゃがいも	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ② お好み焼き
28 火	牛肉入りきんぴら じゃがいもサラダ 野菜スープ	ベーコン 牛肉 卵 人参 じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	牛乳 じゃがいもクッキー	牛乳 クラッカー
29 水	鯖のレモン煮 じゃがいもサラダ 卵スープ	鯖 ハム 卵 人参 じゃがいも レンコン じゃがいも コーン じゃがいも じゃがいも	牛乳 小魚せんべい	牛乳 クッキー
30 木	ヒリバーの甘辛煮 じゃがいものマヨネーズ 和風スープ	じゃがいも 卵 人参 じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ② お好み焼き
31 金	今年南蛮 和風スープ じゃがいもの香味あえ	卵 じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	牛乳 卵ボーロ	牛乳 ビスコ



給食だより

7日は七草がゆ

お正月のお料理で疲れた胃を休ませる為に七草をおかゆに入れて食べます。



11日は鏡開き

お正月に、年神様が滞在していた居場所で鏡もちを食べる事で、一年の無病息災を願う行事を「鏡開き」と言います。



食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップする緑黄色野菜と、体力をつける味噌などの発酵食品を使った、豚汁がおすすです。豚肉の臭み消しにもなり、体温を上げてくれる生姜を、少量すり下ろして入れると効果的です。

